

Von Flag-Football- Spielen bis Mattenkämpfen

Ringen und kämpfen im Sportunterricht der Sekundarstufe 1



Viele Schülerinnen und Schüler fiebern diesen Unterrichtseinheiten regelrecht entgegen. „Es macht einfach Spaß, sich mit anderen zu messen“, „kleine Kämpfchen zu machen“, „Schiedsrichtertätigkeiten zu übernehmen“ und „eigene Regeln für die Kämpfe aufzustellen“. Gestartet sind wir mit kleinen Vorübungen zum Vertrauen und zum Verständnis für die Notwendigkeit von Regelstrukturen.

Danach haben wir uns ausführlich über die Rahmenbedingungen ausgetauscht.



- Schmuck, Piercings und lange Haare sowie zu lange Fingernägel sind ein Sicherheitsrisiko und müssen entsprechend abgelegt, abgeklebt oder zusammengebunden werden. Die Finger- und Fußnägel müssen möglichst kurzgehalten werden, um andere nicht unabsichtlich zu verletzen
- Zu jedem Kampf gehört ein Begrüßungsritual (z.B. eine Verbeugung/ein Startwort...)
- „Bei Stopp ist Stopp!“ Jeder Kampf kann durch eine/n Teilnehmer/in abgebrochen werden
- Der/Die Schiedsrichter/in entscheidet bei Regelverstößen und kann den Kampf auch abbrechen
- Suche dir eine/n etwa gleichstarken Gegner/eine gleichstarke Gegnerin, das ist am fairsten
- Man kann auch um Gegenstände kämpfen z.B. um einen Medizinball
- Man kann die Kämpfe an unterschiedlichen Orten durchführen (z.B. auf der Judomatte, auf dem Schwebebalken, in einem Gymnastikreifen...)
- Man kann auch in einer Gruppe kämpfen (z.B. um den Raumgewinn beim Flagfootball oder beim „Raufball“)
- Jeder Kampf wird durch ein Verabschiedungsritual beendet

Zu sehen sind hier einige unserer spannendsten Momente während dieser Unterrichtseinheit.

